


LAS MEJORES OPCIONES	BUENAS ALTERNATIVAS	EVITAR	Apoya la pesca amigable
<p>Almejas (cultivadas) Atún: Albacora (línea y anzuelo/caña, Canadá, EEUU) Atún: Aleta Amarilla, "Skipjack" (línea y anzuelo/caña, EEUU) Bacalao Negro/Pez Sable (AK, Canadá) Bacalao: Pacífico (EEUU)* Bagre (cultivado, EEUU) Camarón Rosado (OR) Cangrejo: de Dungeness, de la Piedra Cobia (cultivada, EEUU) Escalopos (cultivadas) Halibut: Pacífico (EEUU) Langosta: California Espinosa (EEUU) Lobina Estriada (capturada* y cultivada) Mejillones (cultivados) Ostras (cultivadas) Perca Gigante (cultivada, EEUU) Salmón (capturado, AK) Sardinas: Pacífico (EEUU) Tilapia (cultivada, EEUU) Trucha: Alpina (cultivada) Trucha: Arcoiris (cultivada, EEUU)</p>	<p>Abadejo: Alaska (EEUU) Almejas (capturadas) Arenque: Atlántico Atún: Aleta Amarilla, Patudo, Tongol (línea y anzuelo/caña) Bacalao Negro/Pez Sable (CA, OR, WA) Bacalao: Atlántico (importado) Bacalao: Pacífico (pesca de arrastre, EEUU) Basa/Pangasius/Swai (cultivado) Calamar Camarones (Canadá, EEUU) Cangrejo: Azul*, de las Nieves, Rey (EEUU) Caviar y Esturión (cultivados, EEUU) Cherna: Americana, Negrillo (Golfo de México de EEUU)* Dorado (EEUU) Escalopos (capturadas) Langosta: "American"/"Maine" Lenguados, Platijas (Pacífico) Lenguado: Vernal (EEUU Atlántico)* Ostras (capturadas) Pez Espada (EEUU)* Salmón (capturado, CA, OR, WA*) Tilapia (cultivada, América Central y Sur)</p>	<p>Atún: Albacora*, Aleta Amarilla*, Patudo*, "Skipjack", Tongol (excepto línea y anzuelo/caña) Atún: Aleta Azul* Atún: Enlatado (excepto línea y anzuelo/caña) Bacalao: Atlántico (Canadá y EEUU) Camarones (importados) Cangrejo: Rey (importado) Caviar y Esturión* (importados y capturados) Curvina Chilena* Dorado (importado)* Halibut, Lenguados, Platijas (excepto Lenguado Vernal, EEUU Atlántico) Langosta: Espinosa (Brasil) Marlin: Azul, Rayado (Pacífico)* Meros (EEUU Atlántico)* Pargo del Golfo Pez Espada (importado)* Rape Reloj Anaranjado* Salmón (cultivado, inclusive Atlántico)* Tiburones* y Rayas Tilapia (cultivada, Asia)</p>	<p>Las mejores opciones son especies que abundan, están bien manejadas y son pescadas o cultivadas con métodos saludables para el medio ambiente.</p> <p>Las buenas alternativas son una opción, pero existen dudas sobre la manera en que se pescan o cultivan, o sobre las condiciones de su hábitat debido al impacto de los seres humanos.</p> <p>Evítalos por ahora, ya que estos mariscos y pescados han sido sobre-explotados o se capturan o cultivan de maneras que perjudican a otras especies marinas o al medio ambiente.</p> <p>Clave AK = Alaska CA = California OR = Oregon WA = Washington * Capturado de altura * Limita el consumo por la posibilidad de que puedan contener mercurio u otros contaminantes. Visita www.edf.org/seafoodhealth Información sobre contaminantes proporcionada por: ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND</p> <p> Los mariscos y pescados pueden aparecer en más de una columna</p>
<p> MONTEREY BAY AQUARIUM Enero 2012 Y Pescados Guía de Mariscos Nacional ATUN ALETA AMARILLA</p>	<p>Sigue informándote</p> <p>Nuestras recomendaciones son realizadas por los científicos del Monterey Bay Aquarium. Para obtener más información, también sobre mariscos y pescados que no están en la lista, visita seafoodwatch.org.</p> <p>Las guías de bolsillo se actualizan dos veces por año. Obtén información actualizada en tu dispositivo móvil, en nuestra página web o al añadir nuestra aplicación gratis a tu Android o iPhone.</p> <p> MONTEREY BAY AQUARIUM</p> <p>Las recomendaciones de mariscos y pescados en esta guía se atribuyen a la Monterey Bay Aquarium Foundation ©2012. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.</p>	<p>Tú puedes marcar la diferencia</p> <p>Apoya las prácticas de la pesca amigable siguiendo tres pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compra mariscos y pescados de la lista verde o, si no están disponibles, de la lista amarilla. También puedes buscar en las tiendas y restaurantes la etiqueta ecológica azul del Marine Stewardship Council. 2. Cuando compres mariscos y pescados, pregunta de dónde vienen y si fueron cultivados o capturados. 3. Invita a tus amigos a ser parte del movimiento Seafood Watch. Mientras más personas pregunten, ¡mejor! <p></p>	<p>¿Por qué son importantes los tipos de mariscos y pescados que consumes?</p> <p>La demanda de mariscos y pescados está aumentando en todo el mundo. Por esto, muchas de las poblaciones de peces grandes que más nos gustan son víctimas de la sobre-explotación. En los EE.UU. se importa más del 80% de los mariscos y pescados para satisfacer la demanda. Cuando compras peces cultivados o pescados con prácticas que no perjudican al medio ambiente, ayudas a mantener océanos sanos y abundantes.</p>

To use your pocket guide: 1. Cut along outer black line 2. Fold on grey lines